À votre goût !

Hiver 2014

Parti pêcher

Optimiser vos ventes d'entrées



Saumon rôti avec sauce savoureuse aux pêches et basilic
(voir recette en page 7)

La réussite à travers Sysco[MD]

Table des matières



9

5 façons d'optimiser vos ventes d'entrées



13

Reprendre le contrôle de votre conciliation travail-famille



Hiver 2014



Publié par

Sysco Canada

21 Four Seasons Place,
Suite 400, Toronto, ON, M9B 6J8
Téléphone : 416-234-2666
Télécopieur : 416-234-2650

www.sysco.ca




Vos commentaires et suggestions sont appréciés.
Vous pouvez nous écrire au : syscotoday@corp.sysco.ca

IMPRIMÉ ET RELIÉ AU CANADA

LES PRODUITS ANNONCÉS NE SONT PEUT-ÊTRE PAS DISPONIBLES DANS TOUTES LES DIVISIONS

Sysco Québec

11625, 55e avenue, Montréal (Québec) H1E 2K2 514-494-5200

Marc Fortin

Directeur des Ventes Indépendantes, Ressources d'Affaires et Marketing

Contributions:

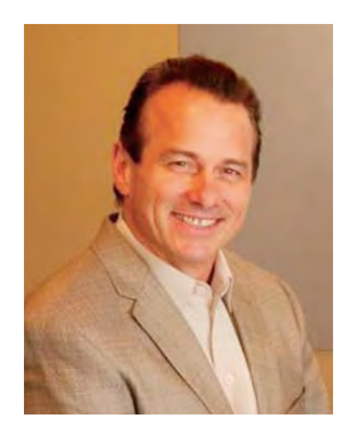
California Cling Peach Board,
Nestle Professional,
Kelly Putter,
Michelle Ponto







Un Mot de...



Marc Fortin

Directeur des ventes indépendantes,
Ressources d'Affaires et Marketing

Il est difficile de bien cerner ce qui motive les propriétaires de restaurant, les chefs et les professionnels de ce secteur d'activité à surmonter jour après jour avec passion tous les obstacles relatifs au service alimentaire. Bien sûr, cela peut s'expliquer par des idées culinaires créatrices, des breuvages impressionnants, une ambiance parfaite, des nouveautés exotiques ou même le désir instinctif de faire plaisir. Néanmoins, peu importe ce qui les anime, je ne peux que constater que ces personnes débordantes d'originalité et d'énergie sont prêtes à relever tous les défis. Chez Sysco, notre défi est le même que le vôtre : offrir une excellente expérience client. De ce fait, votre succès est véritablement notre objectif primordial.

En jetant un coup d'œil à la nouvelle présentation de notre magazine, vous pourrez lire des articles variés de portée locale ou nationale. Vous y découvrirez également une foule de produits, de ressources et de recettes pratiques offerts par nos nombreux fabricants et partenaires sur le marché. En tant que clients de Sysco, vous avez à votre portée des ressources illimitées : consultants en matière de services alimentaires, revues d'affaires personnalisées, chefs exécutifs, gérants de catégories, spécialistes des produits, formateurs, gérants de ressources et marketing et bien plus.

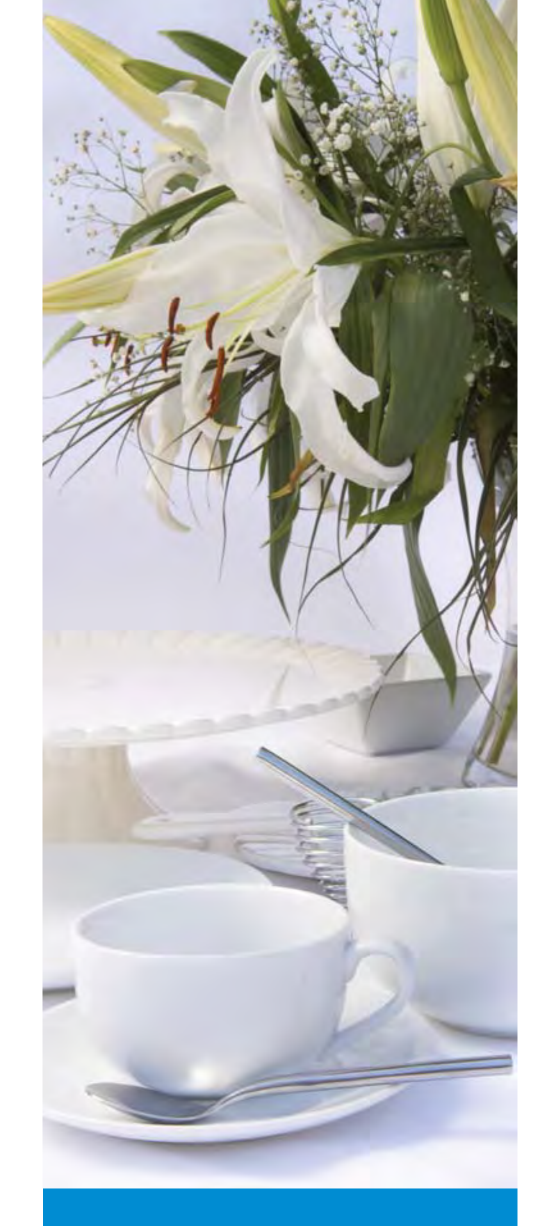
Nous continuerons d'investir grandement dans nos effectifs, nos technologies, notre infrastructure et la satisfaction de nos clients. Nous sommes très heureux de l'intégration au sein de la famille Sysco de plusieurs partenaires offrant une gamme complète de services ou services spécialisés, tels que Frank & Dino Aliments, En Gros Pierre, les Aliments Conan, Distagro, Les Viandes St-Laurent et Allard Fruits et Légumes inc. Ces entreprises sont renommées et offrent d'excellents produits et services ainsi qu'une expertise dans le domaine pour votre bénéfice.

À quoi peut-on s'attendre prochainement? En fait, à une foule de choses, notamment des salons alimentaires, des journées thématiques, de nouveaux produits exclusifs, des sondages à l'intention des clients, de nouvelles technologies évoluées, de l'information sur les procédures de manipulation sécuritaire des aliments et sur l'approvisionnement de produits durables, une bibliothèque sur les tendances du marché, de solides partenariats avec des fabricants, des conseils d'experts et des ressources supplémentaires pour répondre à toutes vos demandes de renseignements.

Gardez à l'esprit que le magazine n'offre qu'un aperçu. Sysco propose un vaste choix de ressources précieuses. Nous aimons être avec vous.

Au plaisir!

Marc Fortin



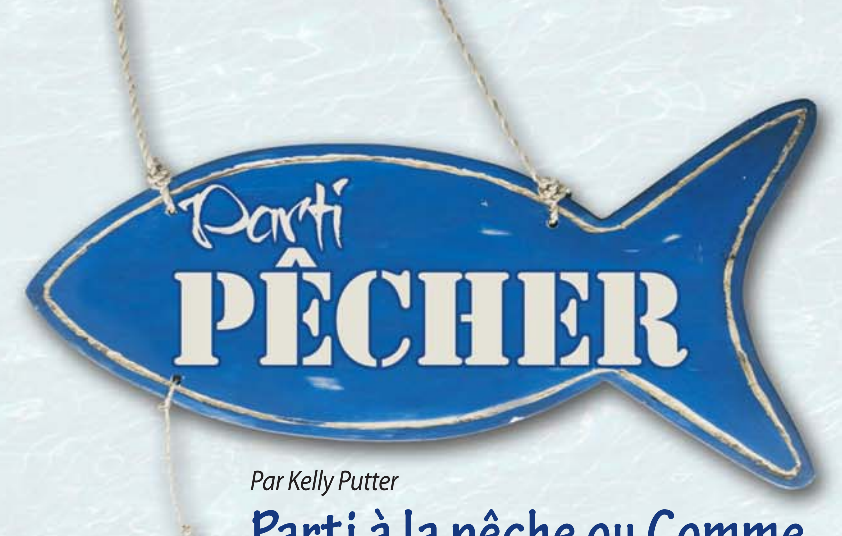
Mission

Commercialiser et livrer à nos clients d'excellents produits en leur offrant un service exceptionnel.

Vision

Être pour nos clients le partenaire d'affaires de confiance.

La réussite à travers Sysco[MD]



Par Kelly Putter

Parti à la pêche ou Comme un poisson dans l'eau

Les Canadiens ne peuvent pas se passer de la pêche du jour. Qu'ils proviennent d'un élevage ou soient fraîchement pêchés, sachez que le poisson et les fruits de mer sont des stars culinaires montantes.

Nous entendons en ce moment beaucoup parler de poissons et de fruits de mer durables. Mais qu'est-ce que ce terme signifie vraiment ?

Selon les Nations Unies, le développement durable répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à satisfaire leurs propres besoins. Conjuguez cette définition avec les produits de la mer et vous obtenez un produit qui est pêché ou élevé d'une façon qui ne blesse ni l'espèce ni la bonne santé des eaux.

« La durabilité est cruciale et il nous faut continuer à fournir du poisson de manière responsable, » déclare John Mauro, vice-président des ventes de Toppits Foods. « Si nous ne montons pas tous à bord du même bateau, nous n'aurons plus de poisson et épuiserons les ressources. »

Vous entendrez certainement vos clients vous parler de plus en plus du développement durable. De fait, selon l'Association canadienne des restaurateurs et des services alimentaires (ACRSA), le développement durable s'est classé à la troisième place sur dix dans le cadre d'une enquête sur les tendances canadiennes des menus pour 2013.

« La pêche responsable continue de croître en importance et en priorité, » déclare Warren Cameron, responsable du développement national de High Liner Foods Inc. « Notre entreprise s'engage à sélectionner ses fournisseurs de façon à ce que 100 % des produits de la mer proviennent de sources certifiées durables ou responsables d'ici la fin 2013. »

Il est important d'acheter à un fournisseur digne de confiance, rappelle Cameron. Il définit comme digne de confiance le fournisseur qui peut retracer la provenance des poissons jusqu'au bateau ou à la ferme piscicole. Il convient également de vérifier quelle agence a certifié que les poissons et les fruits de mer sont issus du développement durable. Parmi les organismes réputés et dignes de confiance, on trouve le Marine Stewardship Council (MSC), Global Aquaculture Alliance et Ocean Wise.



En tant que chef cuisinier, propriétaire de restaurant ou gestionnaire, il est important de savoir séparer le bon grain de l'ivraie et cela s'applique également aux poissons et aux fruits de mer. Toppits détient une certification qui garantit aux clients que leur poisson a été approuvé par le MSC. Tous les fournisseurs de poissons n'obéissent pas aux mêmes normes.

« Il est important que les acheteurs interrogent les représentants de commerce au sujet des produits, » souligne Mauro. « Il existe trop de marchands de poisson qui n'adhèrent pas à ces règles. »

Hausse de la demande de produits de la mer

Au Canada, la consommation de produits de la mer est toujours en augmentation, malgré une quantité limitée parmi certaines espèces et les hausses de prix qui en découlent. Les crevettes, qui sont le numéro un des fruits de mer en termes de ventes, terminent une année rendue difficile par un syndrome de mortalité précoce, une maladie qui a dévasté l'approvisionnement et fait grimper les prix. Mauro est prudemment optimiste et espère que les prix chuteront de nouveau au printemps et à l'été, mais le résultat de cette maladie, qui a touché les bassins d'élevage de crevettes en Thaïlande, en Chine et au Viêt-Nam, est impossible à prédire.

Pour faire face à la hausse des coûts, Mauro suggère que les restaurants réduisent quelque peu la taille de leurs portions ou essayent de faire découvrir à leurs clients des espèces nouvelles et différentes, comme le bar, le lieu noir ou le merlu du cap. En fait, Mauro affirme que l'utilisation du merlu du cap augmentera probablement au cours de la prochaine année ou de la suivante, maintenant que les quotas d'aiglefins ont été réduits de moitié et que l'on va rechercher des substituts de qualité. Le merlu du cap ressemble et a le même goût que l'aiglefin ; il est donc idéal pour les « fish and chips ».

Faire monter les invités à bord

Un excellent moyen de faire découvrir les poissons aux consommateurs est de tirer profit des nouvelles tendances alimentaires et de les intégrer à des recettes qui ont fait leurs preuves, propose Cameron. Par exemple, modifiez cette bonne vieille chaudrée aux palourdes en y ajoutant des crevettes et du maïs noircis pour lui donner un nouveau goût ; ou, pour essayer une nouvelle recette de calmars, préparez des calmars Cajun avec des linguines aux tomates grillées.

« Encourager les cuisiniers et les chefs à sortir des sentiers battus est la clé lorsque l'on cherche à toucher les ex-consommateurs de poisson et les consommateurs occasionnels, » affirme Cameron. « Les chefs devraient envisager différentes préparations pour chaque produit de la mer et ainsi proposer une carte qui est souvent actualisée. Un des éléments de la compréhension des désirs du client consiste également à comprendre la concurrence - quels produits de la mer ils offrent, comment ils les préparent et comment ils les servent. Essayez d'offrir des recettes avec des saveurs et des méthodes de préparation uniques qui vous permettront de vous démarquer. »

John Hood, spécialiste de l'examen fonctionnel de Sysco Toronto et ancien chef cuisinier d'entreprise, regrette la tendance existante à étouffer le poisson avec des sauces épaisses. Il conseille plutôt de laisser se développer le goût naturel du poisson ou d'utiliser des saveurs plus légères pour l'améliorer. Il suggère un beurre composé, mélangé avec des fines herbes – comme l'estragon, avec du jus de citron. Il faut le garder congelé et n'utiliser que la quantité nécessaire en la faisant fondre sur le poisson.

Choisir des sources d'approvisionnement locales

L'autre façon de promouvoir les poissons et fruits de mer est de tirer parti des sources d'approvisionnement locales, ajoute-t-il. Les cuisiniers de Terre-Neuve, par exemple, devraient vanter les mérites de la morue de l'Atlantique, tandis que ceux de Nouvelle-Écosse devraient promouvoir l'aiglefin comme les meilleurs des poissons localement sélectionnés.

John Hood, se réjouit de ce que les restaurants sont de plus en plus disposés à utiliser des poissons frais et à développer des idées originales.

« Ce n'est pas parce que nous sommes dans l'Ontario et sans accès direct à la mer que nous ne pouvons pas obtenir du poisson de bonne qualité, » ajoute-t-il. « Si vous êtes à la recherche d'un poisson qui corresponde à l'Ontario, alors je vous suggère le doré jaune ou le brochet. »

Avec de plus en plus de clients qui font des produits de la mer leur premier choix lors d'un dîner, les cuisiniers feraient bien d'en apprendre plus sur ces sources de protéines et d'essayer quelques nouvelles recettes.



- Les produits de la mer sont la deuxième source de protéines la plus populaire dans les restaurants à service complet, commandés dans 28 % des visites.
- Les clients qui commandent des produits de la mer sont plus susceptibles de se faire plaisir en commandant un repas complet avec entrée, dessert et boisson.
- Les poissons et les fruits de mer sont considérés comme plus sains que la plupart des autres sources de protéines.
- Les produits de la mer représentent 6,6 % de tous les achats effectués par un restaurant.
- Les produits de la mer profitent d'un intérêt croissant dans la cuisine asiatique, qui compte pour 40 % de toutes les portions de produits de la mer, par rapport à seulement 15 % pour le poulet.
- Les clients peuvent soutenir les initiatives de développement local et durable, mais cela n'attire pas souvent leur attention sur les menus, ni ne guide leur choix de restaurant.
- Les clients des restaurants à service complet qui commandent des produits de la mer indiquent que seulement trois pour cent des produits de la mer sont présentés comme de provenance locale.
- Un pour cent seulement a choisi l'emplacement de leur restaurant parce qu'il offre des options durables / vertes.

Source : Le NPD Group/CREST Intel® - Année se terminant en août 2013 & Toppits Foods



Vivez l'expérience

Jeudi 24 avril 2014, de 9 h 30 à 16 h 30



Nous vous attendons à la Place Forzani

4855, rue Louis B.-Mayer, Laval H7P 6C8

- Plus de 150 kiosques
- Conférencier
- Des milliers de produits à découvrir
- Des idées menus
- Et bien plus…



Qu'est-ce qui mijote?

Morue Vera Cruz



Gracieuseté : Nestlé Professionnel

Nombre de portions: 1

INGRÉDIENTS	MÉTRIQUE	IMPÉRIAL
Longes de morue Portico, dégelées	180 g	5 oz
Olives Manzanilla, hachées	62,5 mL	¼ tasse
Persil italien, haché	62,5 mL	¼ tasse
Concentré à saveur d'ail rôti MINOR'S®	1,25 mL	¼ cuillère à thé
Concentré à saveur de chipotle MINOR'S®	1,25 mL	¼ cuillère à thé
Sauce tomate Sysco RIGHT FOR YOU®	75 mL	1/3 tasse

MODE D'EMPLOI:

- D'abord, faire dégeler et sécher les longes de morue.
- Dans une poêle à frire très chaude, saisissez les longes de morue jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 2 minutes et demi chaque côté. Une fois bien saisies, baisser le feu et ajouter la sauce tomate Sysco RIGHT FOR YOU®.
- Mijoter à feu doux et ajouter les concentrés à saveurs d'ail rôti et de chipotle.
- Faire braiser le poisson durant une minute avant d'ajouter les olives Manzanilla hachées et le persil.
- Servir avec du riz à la vapeur et vos légumes préférés.

Saumon rôti avec sauce savoureuse aux pêches et basilic



Gracieuseté de: California Cling Peach Board

Nombre de portions: 4 à 6

INGRÉDIENTS	MÉTRIQUE	IMPÉRIAL
Saumon sauvage, flétan ou morue charbonnière au moins 1 pouce (2,5 cm) d'épaisseur, ou 4 filets	675 à 750 g	1 ½ lb
Pelure de citron, râpée finement	1	1
Paprika (fumée, de préférence), feuilles de thym séchées et sucre granulé	2 ml chacun	½ cuillère à thé chacun
Sel et poivre noir	1 ml chacun	¼ cuillère à thé chacun
Moitiés de pêches California Cling, dans un jus de fruit ou un sirop léger	1 – 398 ml	1 – 14 oz
Tomates cerises, (multicolores de préférence)	250 ml	1 tasse
Oignons verts, coupés en morceaux de 1 pouce (2,5 cm)	2	2
Gousse d'ail, hachée	1	1
Huile d'olive	10 ml	2 cuillères à thé
Sel	Pincée	Pincée
Basilic ou menthe fraiche, haché grossièrement	45 ml	3 cuillères à soupe

MODE D'EMPLOI:

- Préchauffer le four à 400˚ F (200˚ C). Tapisser une lèche frite de papier aluminium pour un nettoyage rapide. Placer le poisson à un bout de la lèche frite. Mélanger la pelure de citron avec les assaisonnements et le sucre. Saupoudrer ce mélange sur le poisson et bien frotter. Rôtir le poisson pendant 10 minutes.
- Bien égoutter les pêches et couper en quartiers. Placer dans un bol avec les tomates, oignons verts et l'ail. Ajouter l'huile et le sel. Mélanger.
- Après 10 minutes de rôtissage, verser le mélange de pêches à l'autre bout de la lèche frite. Continuer à faire rôtir 8 à 10 minutes de plus jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement. Ajouter le basilic au mélange de pêches et remuer doucement. Couper le poisson en portions. Napper de sauce aux pêches

La grande famille des marques Sysco







5 façons d'optimiser vos ventes d'entrées

Par Michelle Ponto





Les amuse-gueules ont évolué dans le nouveau millénaire dans le but d'inclure des saveurs plus ethniques. Nous disposons de cinq façons faciles pour optimiser vos ventes d'entrées cet hiver.

Les entrées ont évolué dans le nouveau millénaire. Tandis que le monde du voyage et de la communication a rétréci, la mondialisation a quant à elle ouvert l'accès aux consommateurs à une variété d'ingrédients et de goûts ethniques.

Voici cinq moyens faciles pour optimiser vos ventes d'entrées cet hiver:

1 Tirez profit de la forte demande actuelle pour les aliments ethniques: L'un des domaines le plus en vogue dans le secteur des entrées est la demande en aliments ethniques ou cuisine de rue allant de hummus plus traditionnel et tempura aux taquitos plus exotiques et aux boulettes de viande d'agneau.

"Nous constatons toujours une croissance dans les choix d'entrées internationaux et ethniques. Les entrées asiatiques, sud-américaines et indiennes innovent en permanence au travers de fusions canadiennes créatives associées à différentes trempettes et garnitures utilisables" a affirmé Aaron Owens, Directeur national des comptes pour McCain Foods.

2 Associez sauces et condiments: Au lieu d'utiliser des garnitures décoratives, associez vos entrées avec des sauces et condiments. Cela leur donnera non seulement plus de souplesse et de charme, mais cela permettra à votre établissement d'apposer votre signature. Les sauces les plus populaires en ce moment sont l'aïoli, le piment jalapeno, le pesto et le chili thaï.

Une des grandes tendances est d'associer deux ou trois condiments avec une entrée - même les classiques. Par exemple, vous pouvez servir des frites au ketchup à la truffe, une mayonnaise à l'ail et une sauce au raifort au fromage. Vos frites se démarqueront non seulement de celles de vos concurrents, mais les sauces supplémentaires augmenteront la valeur perçue de l'entrée.

3 Stimuler les ventes avec un plat du jour: Une façon d'attirer l'attention et d'augmenter la recette moyenne consiste en une entrée du jour dont vous faites la promotion sur des nappes, au travers des médias sociaux ou sur votre tableau prévu à cet effet. Lister les plats du jour donne aux gens une raison de s'arrêter.

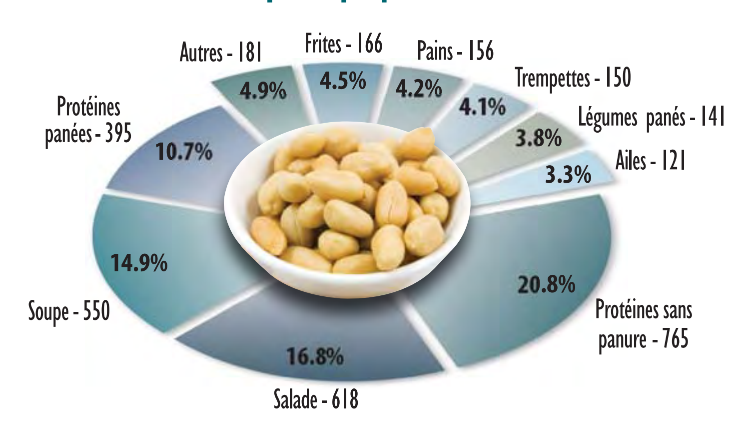
"Une fiche produit ou une entrée du jour est un excellent moyen d'augmenter sa clientèle. Associez simplement une entrée avec une nouvelle trempette ou accompagnement et vous obtenez rapidement un plat du jour à vendre à vos clients », a déclaré Owens.

De plus, les plats du jour et les promotions contribuent à créer un sentiment d'urgence. Les clients pensent devoir se les procurer immédiatement car ils ne seront pas disponibles le lendemain.

4 Offrez un assortiment d'entrées: Si vous n'avez que deux ou trois entrées dans votre menu, il est facile pour le client d'y jeter un coup d'oeil. Offrir une plus grande sélection ne permet pas de se laisser tenter plus facilement. Les experts affirment que 13-18 articles est l'assortiment parfait d'une sélection si vous tenez un bar ou un pub.

"Les collations de l'après-midi ont augmenté de 3 pour cent depuis l'année dernière et devraient continuer à croître. Une petite liste équivaut généralement à de petites ventes, vous devez suivre la tendance", a déclaré Owens.

Les entrées les plus populaires au Canada



Basé sur : 3,680 items de 355 menus de restaurant de janvier à mars 2012. Source: MenuMonitor, Technomic.

Pour réduire les déchets et les coûts, choisissez des entrées qui fonctionnent aussi comme accompagnements et grignotines.

«Les opérateurs à succès utilisent des ingrédients de plusieurs façons sur leur menu et ont souvent une page entière dédiée aux entrées», a déclaré Owens.

5 Promouvoir un «Happy Hour» : Un grand nombre d'établissements offrent des rabais sur les entrées pendant les «Happy Hour », tout simplement parce que les clients en raffolent.

Des amuse-gueules rapides épicés ou salés servis de manière amusante et qui ne font pas long feu et stimulent les ventes de boissons", a indiqué Owens.

Assurez-vous de bien utiliser des images et des affichettes de table pour inciter à l'essai et surtout les habitudes comportementales.

Quand il s'agit de vendre des entrées avec succès, tout repose dans la tentation de la clientèle. Les gens savent ce qu'ils aiment - et aiment ce qu'ils savent.

3 petits conseils de ventes incitatives:

1) L'entrée du jour: La meilleure façon de vendre est de simplement proposer une entrée tous les jours.

2) Offrez un assortiment: Il est impossible de tout avoir, mais assurez-vous de proposer suffisamment de sélection pour attirer un marché plus large.

3) Le bon moment: Les entrées sont sympathiques et destinées à être partagées. Demandez à vos serveurs de les vendre de manière suggestive en plus des boissons pour commencer.

Cinq Super-aliments pour améliorer la santé

Le terme « super-aliment » n'a pas de définition officielle, mais il est souvent décrit dans les médias comme un aliment possédant des composés fournissant des bienfaits significatifs pour la santé quand on les consomme. Si ces aliments aident à la santé, il est important de noter qu'aucun aliment ne possède tous les super pouvoirs nutritionnels et qu'une variété d'aliments est essentielle pour le maintien de la santé. Il existe une longue liste d'aliments qui entre communément dans la catégorie des super-aliments aujourd'hui. Voici cinq de ces super-aliments qui ont connu une hausse de popularité récemment.

Conseils santé

1. De croustillantes friandises de **chou frisé** font une collation nutritive.
2. Essayez de boire une tisane au **curcuma** comme alternative aux caris pour en augmenter la consommation.
3. Le **quinoa**, une céréale sans gluten, peut être un substitut pour la plupart des céréales chaudes et peut remplacer magnifiquement le riz. Le quinoa en poudre peut aussi remplacer la farine dans les produits de boulangerie.
4. **L'huile de noix de coco** peut être utilisée pour la friture ou comme ingrédient, il faut noter que les aliments faits avec elle auront une faible saveur de noix de coco.
5. On peut apprécier les **bleuets** au gout sucré, un produit très versatile, seuls ou jumelés à des céréales ou à du yogourt, ou encore comme ingrédients dans un dessert.



1 Le chou frisé

Le chou frisé fait partie de la famille de légumes comprenant le brocoli, le chou, le chou cavalier et les choux de Bruxelles. Ce légume vert robuste peut survivre aux hivers froids et on peut le cultiver dans des endroits où on ne peut généralement pas cultiver des choux ordinaires. La popularité du chou frisé, que l'on appelle aussi chou kale, peut être attribuée à la forte teneur en vitamines A et C, ainsi qu'en antioxydants qui sont importants pour le système immunitaire et pour une peau saine. C'est également une source de calcium et de fibres, ainsi qu'une bonne source de vitamine K qui joue un rôle important dans la guérison et la santé des os. Comparé aux autres légumes verts en feuilles, le chou frisé a un gout plus doux et on peut l'utiliser dans une variétés de plats comme les salades, les pâtes, les soupes, les ragoûts et les sautés.[1]

2 Le curcuma

Le curcuma est une racine de la famille du gingembre et elle est largement utilisée dans la cuisine sud-asiatique et dans celle du Moyen-Orient. La poudre de curcuma, que l'on retrouve typiquement dans les caris, donne une couleur jaune brillante aux aliments et leur accorde une saveur chaude et terreuse. En plus de son usage en cuisine, le curcuma est utilisé depuis des siècles dans les médicaments traditionnels indiens pour traiter de nombreuses maladies. L'un de ces composés qui a amplement été étudié est la curcumine, un pigment jaune auquel on accorde une large gamme de bienfaits pour la santé dont des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, antivirales, anti tumorales et anti-oxydantes! Des études récentes se sont aussi concentrées sur les effets du curcuma face à la maladie d'Alzheimer, l'arthrite, le diabète et le cancer.[2]

3 Le quinoa

Le quinoa a obtenu une grande popularité récemment: les Nations Unies déclarant l'année 2013 : *L'année internationale du quinoa*! Ce super-aliment tire son origine de la région des Andes en Amérique du Sud. On peut le préparer comme un grain entier, tel que le recommande le Guide alimentaire canadien car il fournit plusieurs nutriments comprenant des fibres, du fer, de la vitamine B et du zinc. Il est également un choix facile qui ajoute des protéines aux repas et c'est le ***seul*** aliment végétal qui contient tous les acides aminés essentiels ce qui en fait une protéine complète.[3,4]

4 L'huile de noix de coco

L'huile de noix de coco est un sujet chaud actuellement. Certains la considèrent comme un super-aliment en raison de sa capacité à stimuler le métabolisme, de ses propriétés antibactériennes, de son effet réducteur sur le stress, de sa protection contre les maladies du cœur et de l'amélioration des taux de glycémie chez les diabétiques. Par contre, une controverse demeure dans la consommation de l'huile de coco, car elle est essentiellement composée de gras saturés que l'on croit responsables de la hausse du « mauvais » cholestérol. Les professionnels de la santé conseillent de choisir une huile de noix de coco vierge, d'éviter les huiles de noix de coco partiellement hydrogénées et de limiter l'apport global en gras saturés de la diète.[5]

5 Les bleuets

Les bleuets sont originaires de l'Amérique du Nord et sont cultivés dans toutes les provinces canadiennes, la Colombie-Britannique, l'Ontario, le Québec et la Nouvelle-Écosse en étant les plus importants producteurs. Si les bleuets représentent une source relativement faible de vitamine C comparés à d'autres baies, la raison principale qui en fait un super-aliment est leur forte teneur en antioxydant. Les antioxydants, plus spécifiquement des anthocyanines, donnent aux bleuets leur couleur bleue, ils aident l'organisme à se débarrasser des radicaux libres néfastes qui sont liés au développement du cancer, aux maladies cardiovasculaires, à la maladie d'Alzheimer et à d'autres conditions liées à l'âge. Les bleuets fournissent également des fibres et comportent un haut taux de manganèse qui est important pour un métabolisme sain et la santé des os.[6]

Sources :

1. EatRight Ontario. (2013). All about kale. Tiré du site www.eatrightontario.ca
2. University of Maryland Medical Centre. (2013). Turmeric. Tiré du site www.umm.edu
3. Food and Agriculture Organization. (2013). UN celebrates Andean "super food". Tiré du site www.fao.org
4. Dietitians of Canada. (2012). It's always a great time for grains. Tiré du site www.dietitians.ca
5. Academy of Nutrition and Dietetics. (2013). Coconut oil – what is it all about. Tiré du site www.eatright.org
6. U.S. Highbush Blueberry Council. (2013). Blueberries a handful of health. Tiré du site www.blueberrycouncil.org

Sysco Rewards

...The Good Things

Returning Login

Sysco Rewards Number:

Password:

LOGIN

Forgot Password

Voir en Français

Contact Us

First Time Login

If this is your first visit to the site, start by entering your Sysco Rewards N

Sysco Rewards Numb

SUBMIT

Allez-y ! Récompensez-vous !

Même site, **nouvelle interface** plus conviviale !

Vous êtes à un clic de vous récompenser !

Le programme de Récompenses Sysco a été conçu pour vous remercier de votre loyauté envers Sysco et ses partenaires fournisseurs participants.

Grâce aux points que vous avez accumulés avec le programme de récompenses de Sysco, c'est maintenant le temps de vous gâter (ou de gâter vos employés).

C'est simple, visiter notre site internet au : **www.syscorewards.ca** et vous pourrez voir les récompenses dans notre catalogue en ligne. Vous n'avez pas besoin d'accumuler beaucoup de points pour vous récompenser, vous trouverez des récompenses à partir de 159 points.





Reprendre le contrôle de votre conciliation travail-famille

Par Kelly Putter



La conciliation travail-famille n'est pas impossible dans le monde des services alimentaires. Voici quelques suggestions pour y parvenir.

Diriger une entreprise alimentaire ou de restauration implique de subir au quotidien un stress considérable : qu'il soit financier, physique ou émotionnel, le stress vous attend à chaque détour. Les longues et folles heures et la pression croissante ont invariablement un impact sur votre vie de famille, au point où vous vous demandez s'il est possible de diriger une entreprise sans que votre santé et vos relations personnelles ne soient affectées.

John Higgins, chef renommé et directeur de la Chef School au collège George Brown de Toronto, a eu de graves problèmes de santé il y a quelques années.

« J'ai commencé à avoir peur », dit Higgins. « Je me suis dit : ce n'est pas comme ça que je veux vivre. »

Cette peur a forcé Higgins à faire le point sur sa vie et sur son travail. Aujourd'hui, il a complètement changé d'attitude. Il s'entraîne cinq jours par semaine et surveille tout ce qu'il mange. Garder le cap sur ses objectifs est la clé de son succès.

« J'essaie de départager ce que je dois absolument faire et ce qui n'est pas nécessaire », explique-t-il. « L'important, c'est d'avoir la santé et un bon plan d'affaires. Respectez votre plan et si quelque chose vous fait dévier de votre trajectoire, n'en tenez pas compte. »

Délaisser sa santé pour mieux se concentrer sur le travail est une erreur fréquente au sein des travailleurs en restauration, selon Mark Wilson, consultant auprès d'entreprises culinaires à Toronto. Cet ancien chef estime qu'il est trop facile de tomber dans le piège en mangeant des aliments gras et en buvant trop d'alcool. Sans même vous en rendre compte, les kilos s'accumulent, vous ne faites plus d'exercice, vous dormez peu et votre santé se détériore. « Faites de l'exercice votre priorité », suggère-t-il. Quand vous avez ne serait-ce qu'une heure, allez au gym, marchez ou allez courir. Aussi, n'hésitez pas à décliner poliment les invitations à aller prendre un verre avec vos clients, ou encore allez-y mais tenez-vous en à de l'eau. Apprenez à ne pas trop manger et à ne pas succomber aux aliments riches et gras.

Pour retrouver un semblant de vie personnelle en dehors du travail, vous devez déléguer des taches et des responsabilités à des employés dignes de confiance. De ce fait, il est important de savoir s'entourer de « leaders » et non seulement de simples employés. Recherchez des personnes enthousiastes, stimulantes et passionnées. Ces qualités poussent les gens à apprendre tout ce qu'il faut pour réussir. Ce n'est pas parce qu'un candidat est intéressant sur papier qu'il fera un bon employé dans le domaine de la restauration.

« Vous n'avez pas besoin d'être présent quatre-vingts heures par semaine », affirme Wilson. « Soyez là lors des moments les plus importants et engagez un gérant compétent pour le reste du temps. C'est en vous entourant de personnes brillantes que vous pourrez prendre des vacances à bord de votre voilier. »

Croyant fortement aux vertus d'engager des gens aux talents remarquables, Higgins affirme qu'il s'agit de la seule façon de pouvoir déléguer en toute confiance pour que le travail soit bien fait.

Votre restaurant est iimportant, mais vous devez vous rappeler qu'il ne vous suivera pas jusqu'à votre tombe.

Superviser l'ensemble des opérations en étant constamment sur place ne sert les intérêts de personne.

« Vous ne pouvez pas être là vingt-quatre heures sur vingt-quatre », dit Higgins. « Engagez les bonnes personnes. Si vous payez des pinottes vous n'attirerez que des singes. Entourez-vous de clowns et vous serez le maître de piste du cirque car vous devrez constamment les surveiller. »

Une bonne équipe n'est pas la seule solution. Avez-vous révisé la structure de votre restaurant? Est-il vraiment nécessaire d'ouvrir vos portes sept jours par semaine et aussi tard? Revoir les systèmes, les normes et les procédures actuellement en place est la première chose à considérer dans le but de retrouver une vie personnelle équilibrée, affirme Jenny Companion, consultante en restauration au sein de Fifteen Group à Toronto.

« Mes clients tournent en rond en essayant de rattraper le temps perdu », dit Companion. « Notre travail consiste à les aider à trouver des solutions pour être plus efficace en simplifiant leurs opérations. De cette façon, ils peuvent compter sur les structures en place ou sur une personne de confiance pour faire le travail en leur absence et ainsi les laisser prendre des vacances sans s'inquiéter. »

Les contrôles d'inventaires, la gestion des recettes, les chèques de paie et la facturation sont tous des domaines qui doivent être vérifiés pour s'assurer de leur efficacité. Quant aux finances et à la comptabilité – ce qui pour plusieurs représente l'aspect le moins plaisant de la gestion d'un restaurant et d'un service alimentaire – Companion recommande l'embauche d'un comptable ou d'une firme comme la sienne ayant de l'expérience dans le domaine de la restauration.



« Des ressources et des outils sont disponibles pour ces gens », affirme-t-elle. « Souvent, il suffit de se munir d'un logiciel tel que QuickBooks. »

La révision des procédures en place est également primordiale. Ainsi, l'opérateur est rassuré de savoir que certaines responsabilités sont prises en charge par son équipe grâce aux aide-mémoires qui présentent clairement les procédures spécifiques quant à l'ouverture et la fermeture de l'établissement et au balancement de la caisse.

Companion suggère aussi de former les employés pour qu'ils soient polyvalents. Ainsi, un barman, par exemple, peut rapidement voler à la rescousse et fermer le restaurant au besoin.

« Profitez également des commodités de la vie moderne telles que les services bancaires en ligne et les contrôles d'inventaires électroniques pour gagner du temps », affirme John Hood, spécialiste en révision commerciale auprès de Sysco Toronto. Essayez de passer des commandes et de vérifier les stocks une fois par semaine.

« Cela vous permet de gagner une heure par-ci, une heure par-là, ce qui au final peut faire jusqu'à cinq ou six heures au cours d'une semaine », selon Hood.

Hood se souvient de sa carrière de chef cuisinier alors qu'il n'avait presque jamais de congé pendant les Fêtes ou lors d'occasions comme la Saint-Valentin. Il devait alors remettre les célébrations à plus tard en fêtant Noël le 27 et le Nouvel An le 3 janvier.

« Votre restaurant est bien sûr très important, mais vous devez vous rappeler qu'il ne vous suivra pas jusque dans votre tombe », affirme Hood. « Il est primordial de séparer les deux et de réserver du temps pour votre famille. Il faut faire des efforts concertés. »

Wilson attribue cette prise de conscience à son divorce et sa fille, qui lui a reproché de ne pas avoir été là pour elle lors de son adolescence en raison de son travail de l'époque.

« C'est déchirant d'entendre cela de la part de ses propres enfants », dit-il. « Si vous êtes un restaurateur, vous devez faire de votre famille votre plus grande priorité. Votre entreprise peut soutenir votre famille, mais pas la contrôler. »

Prioriser la famille et les affaires peut être tout un défi. Essayez de vous rappeler que, malgré certaines situations urgentes, il est possible de vous délester du poids quotidien de votre entreprise. Votre famille et vous ne vous en porterez que mieux.

Les **vedettes** en **2014**

Saveurs d'ailleurs

De l'Amérique latine à l'Asie en passant par le sud de la Méditerranée, les saveurs venues d'ailleurs continuent de charmer les consommateurs. À l'honneur en 2014, la Turquie, le Maroc, l'Irak, la Corée, la Thailande. L'exotisme s'invite à notre table.

Retour de la salade Cobb

Inventée à Hollywood un soir de fringale par Robert H. Cobb, ce classique des années 30 s'offre une cure de jeunesse en 2014. Remplacer la salade romaine par un mélange de roquette et de chicorée, remplacer le traditionnel bacon par de la pancetta, servez-la en entrée, en version étagée ou en assiette à partager.

Restaurants Pop-Up

Restaurants éphémères le temps d'un festival, d'une soirée, d'un événement, d'une rencontre entre deux chefs, les restaurants pop-up offrent une belle vitrine, une façon à peu de frais de créer un événement culinaire. Une source d'innovation qui permet de faire parler de votre commerce et de vous faire connaître.



Influence Génération Y

Cette génération veut manger, s'informer et se divertir tout en même temps. Ils partagent leurs bonnes et mauvaises expériences sur les réseaux sociaux, font des recherches sur les chefs, les restaurants, les produits, sont amateurs de soirées thématiques et de dégustations. Ne négligez pas les réseaux sociaux et profitez en pour voir ce qui se dit sur vous ! Soyez proactif ! Ils sont vos consommateurs d'aujourd'hui et de demain.

La simplicité

Découlant de la tendance locavore, les « food lovers » recherche les endroits où on leurs offrent des plats délicieux faits à partir de peu d'ingrédients et tous facilement identifiables. Des ingrédients de qualité, des produits fait maison, des alcools artisanaux, des produits locaux et ce avec le moins de transformation possible, la simplicité est tendance !



Arrezzio®

DÉCOUVREZ LES PÂTES ET LES SAUCES ARREZIO EXCEPTIONNELLES ET ABSOLUMENT DÉLICIEUSES

Découvrez comment ces pâtes et sauces exceptionnelles peuvent faire augmenter vos profits.

Parlez à votre représentant Sysco dés aujourd'hui !

Discuss how these exceptional Pasta and Sauces can trade up your profits.

Talk to Your Sysco Associate Today



Préparé à la perfection



MÉLANGE AUTOMNAL

4 x 2 kg

Code Sysco : 2397281

Carottes biais, navets cubes, courge musquée cube, pomme de terre douce cube, oignon rouge cube.

Bonduelle est le leader incontesté du légume élaboré avec une présence dans plus de 80 pays. Sa filiale nord-américaine compte plus de 2 000 employés et 800 producteurs qui cultivent et préparent des légumes dans 7 usines au Canada.

www.bonduelle.ca



Distribution sans contact

La solution Complète[MC]

La gamme de distributrices d'essuie-mains à distribution contrôlée, sans contact et à forte capacité de Sysco se traduit par des coûts moindres, une meilleure performance et un niveau d'hygiène qui convient même aux applications les plus exigeantes. Grâce à la distribution contrôlée et à leur performance, les distributrices électroniques et mécaniques Complète[MC] de Sysco assurent une expérience exceptionnelle chez l'utilisateur. Lorsque utilisées de concert avec les essuie-mains de qualité supérieure Impériale de Sysco, ces distributrices procurent encore plus d'avantages coût à l'utilisation. Vous pouvez ainsi réduire le nombre de pleins d'essuie-mains à effectuer et la quantité de produit consommé grâce à la distribution contrôlée et éviter les problèmes de manque de papier. Pour chaque solution en matière de distributrices, Sysco sait livrer la marchandise.



CODE DE COMMANDE	DESCRIPTION DE PRODUIT	LE PARFAIT BONHEUR AVEC
5927381	Distributrice électronique sans contact Complète[MC] de Sysco	Essuie-mains en rouleaux Impériale, 6 x 600 pi – 5926918
		Essuie-mains en rouleaux Impériale, 6 x 800 pi – 0977423
8934182	Distributrice mécanique sans contact Complète[MC] de Sysco	Essuie-mains en rouleaux Impériale, 6 x 600 pi – 5926918
		Essuie-mains en rouleaux Impériale, 6 x 800 pi – 0977423



Essuie-mains, papier hygiénique et serviettes Sysco, Distribués par la société Sysco, Toronto (Ontario) M9B 6J8.



Nous avons tout ce dont vous avez besoin pour vous permettre de commencer la journée du bon pied.

On sous-estime souvent les œufs, mais ils représentent l'un des choix de protéines les plus versatiles à faible coût et on peut les servir à tous les repas : déjeuner, dîner, souper ou même en collation.

Aujourd'hui, une variété de produits d'œufs à valeur ajoutée est disponible :

- Les œufs liquides entiers et les blancs d'œufs liquides possèdent une plus grande durée de conservation et donne 100 % de rendement. Sans dégâts, sans pertes, vous n'avez qu'à verser et remuer pour faire des œufs brouillés ou une variété de recettes simples, des recettes appétissantes à faible coût.
- Les produits d'œufs cuits durs offrent une façon facile de fournir des nutriments importants pour une bonne santé. Ils sont parfaits pour les sandwichs, les salades, les garnitures ou des collations nutritives.
- Les produits d'œufs surgelés individuellement (galettes, omelettes, mélange pour œufs brouillés et sandwich déjeuner) sont disponibles et faciles à préparer vous n'avez qu'à les retirer du congélateur, réchauffer et servir avec une variété d'accompagnements pour obtenir un élément de menu appétissant pour lequel on peut facilement faire la rotation – ce qui maximise la rationalisation de produits.

Café • Jus • Lait

Pain • Bagel • Crêpes et gaufres • Céréales

Confitures et tartinades

Œufs frais • Œufs liquides • Omelettes prêtes à servir

Jambon • Bacon • Saucisses à déjeuner

Fromage • Fruits frais • Yogourt



Nous avons des solutions pour vous !

Des solutions de menu *novatrices* de Votre Solution Santé[MC]

Nous nous efforçons de susciter l'enthousiasme et de faire preuve d'innovation en ce qui a trait à la gamme de produits Votre Solution Santé[MC], et nous y sommes parvenus avec ces cinq nouveaux produits:

NOUVEAU Plat de rotini au boeuf
Un savoureux mélange de boeuf haché et de rotini dans une riche sauce tomate aux fines herbes, le tout garni de poivrons verts et de fromage cottage.

Code Sysco	Description du produit	Format
2417091	Votre Solution Santé Sauce tomate	4 x 1,8 kg
2417105	Votre Solution Santé Sauce béchamel	4 x 1,8 kg
2417113	Votre Solution Santé Plat de rotini au boeuf	4 x 1,8 kg
2471561	Votre Solution Santé Base de lasagne à la crème	4 x 1,94 kg
2471581	Votre Solution Santé Base de lasagne aux tomates	4 x 1,94 kg



Pour plus de renseignements sur ces produits, visitez www.sysco.ca/canada/home_fr.cfm

